

NO. 22-3

=Weekly menu=

2017.8.28 ~ 2017.9.3

Monday 8/28 Tuesday 8/29 Wednesday 8/30 Thursday 8/31 Friday 9/1 Saturday 9/2 Sunday 9/3

morning

<p>ルチンフライ</p> <p>ねぎ焼き</p> <p>ミニ海藻サラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>御飯</p>	<p>目玉焼き</p> <p>ポークウインナー</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>パン</p> <p>コーヒー・紅茶</p>	<p>枝豆入り豆腐のふわふわ揚げ</p> <p>キャベツそぼろソテー</p> <p>ミニかぼちゃサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>御飯</p>	<p>ミートボール</p> <p>ヘルシー黒ごま豆腐</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>御飯</p>	<p>あおさ入りいかステーキ</p> <p>じゃがバターソテー</p> <p>おひたし</p> <p>味噌汁</p> <p>御飯</p>	<p>白身魚のフライ</p> <p>マカロニのデミタス煮</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>パン</p> <p>コーヒー・紅茶</p>	<p>コンソメマイ</p> <p>切り干し大根の煮物</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>御飯</p>
---------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

熱量 433 kcal 脂質 9.3 g 蛋白質 9.7 g 塩分 2.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 436 kcal 脂質 19.9 g 蛋白質 19.0 g 塩分 2.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 620 kcal 脂質 24.7 g 蛋白質 15.4 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 528 kcal 脂質 15.8 g 蛋白質 15.4 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 517 kcal 脂質 15.6 g 蛋白質 14.7 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 523 kcal 脂質 16.0 g 蛋白質 18.3 g 塩分 3.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 416 kcal 脂質 4.1 g 蛋白質 10.3 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

dinner

<p>☆おすすめ☆ 名古屋風味噌か ササキのトカツに 甘辛い味噌だれをかけた 名古屋の名物料理です。</p> <p>*付け合わせ* コールスローサラダ</p> <p>ねばねば冷やっこ</p> <p>おすまし</p> <p>御飯</p>	<p>つるつる汁 ざるラーメン 冷たい麺を冷たい つけ汁につけて食べる、 夏限定のラーメンです！</p> <p>揚げシューマイ</p> <p>*付け合わせ* コールスローサラダ</p> <p>御飯</p>	<p>コ旨ビーフール 牛肉の旨と旨味が 広がります。 お腹いっぱい、 お召し上がりください。</p> <p>春雨サラダ</p> <p>プチ☆シュー</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>カレイの唐揚げ ～野菜あんかけ～ カット揚げたカレイに 野菜がたっぷり入った あんをかけました。</p> <p>豚肉と野菜の 塩だれ炒め</p> <p>フレッシュ野菜サラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>御飯</p>	<p>豚肉と野菜の 香味炒め 特製の香味炒めで味わう 野菜たっぷりの 炒め物です。</p> <p>じゃがバター</p> <p>フレッシュ野菜サラダ</p> <p>おすまし</p> <p>御飯</p>	<p>彩り三色丼 甘辛い鶏挽肉と ふわふわの卵、 赤蒲鉾で味わう彩る 三色丼です☆</p> <p>さつま揚げの煮物</p> <p>フレッシュ野菜サラダ</p> <p>味噌汁</p>	<p>鯖の塩焼き ～大根おろし添え～ 鯖は「青魚の王様」と 言われるほど栄養価が 高い魚です。</p> <p>糸こんにゃくの そぼろ煮</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>御飯</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

熱量 879 kcal 脂質 32.9 g 蛋白質 34.9 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 669 kcal 脂質 19.1 g 蛋白質 19.8 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1084 kcal 脂質 39.1 g 蛋白質 20.9 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 744 kcal 脂質 26.2 g 蛋白質 41.0 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 730 kcal 脂質 24.7 g 蛋白質 20.2 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 892 kcal 脂質 18.8 g 蛋白質 40.2 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 609 kcal 脂質 18.0 g 蛋白質 36.1 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆今週のおすすめ☆
◎ 8月28日 (月) 夕食
名古屋風味噌か
ササキのトカツに
甘辛い味噌だれをかけた
名古屋の名物料理です。
どうぞお楽しみに♪

メニューリスト
募集しています!!
「こんな料理を食べたい」
「あの料理をまた食べたい」
というものがありましたら、
こちらの外へまで
↓↓↓
(nst@tohjin.co.jp)
リストをお願いします。



東仁学生会館給食センターの表彰等
 ※2014年5月 「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
 ※2009年5月 「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
 ※2007年11月 社団法人日本食品衛生協会において 食品衛生優良施設として表彰 (該当管内235社中の2社が表彰)
 ※2005年5月 「東京都食品衛生自主管理認証制度」取得



☆週間メニューには、カロリー・アレルギー表示が記載してあります。
 熱量及び塩分等の数値は「日本食品標準成分表2010」に基づいた計算値であり、おおよその目安として表示して おります。
 通常の御飯は1膳150g=252kcal、カレー・丼物類は250g=420kcalで計算しています。なお、麺類が主食の時の変わり御飯/御飯は 計算値に含まれておりません。ドレッシングやソース等のお好みで使用される調味料 は計算値には含まれておりません。
 献立に使用している食品の七大アレルギー物質(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かに)を表示しております。
 詳細については、給食センターTEL:042-463-2005 メール:diet@tohjin.co.jp までお問い合わせ下さい。
 携帯用HPからは当日の朝食、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html
 給食センターのブログ (Weekly Menu) からは、給食センターからのお知らせや当日の夕食写真がご覧頂けます。
<http://ameblo.jp/tohjin1970/>